

MOOC CHUTE 6

Comment prévenir les blessures en cas de chute

Pr François PUISIEUX – Praticien hospitalier au CHU de Lille

Pour prévenir les fractures chez la personne âgée, qui sont toujours la conséquence d'une fragilité osseuse et de la chute, il faut agir sur ces deux éléments : réduire le risque de chute en reconnaissant les facteurs de risque de chute et en corrigeant les facteurs de risque modifiables, et agir également sur les facteurs de gravité en cas de chute.

Pour ce qui est de la fracture, les facteurs de gravité sont l'ostéoporose et le déficit en vitamine D. Chez la personne âgée chuteuse, il faut doser la vitamine D afin d'apporter les doses nécessaires de vitamine D pour corriger le déficit. Et il faut aussi savoir chez les gens en particulier qui se sont déjà fracturés rechercher une ostéoporose par une ostéodensitométrie afin ensuite d'apporter un traitement anti-ostéoporotique efficace.

Parmi les facteurs de gravité en cas de chute il y a les traitements anticoagulants et antiagrégants. On sait qu'ils augmentent de manière significative, pas considérable, mais significative, le risque d'accident hémorragique et en particulier l'accident hémorragique intracrânien qui sont de la plus grande gravité. Donc il faut, chez tout sujet âgé chuteur, réévaluer ces traitements antiagrégants et anticoagulants. En particulier, il faut réévaluer les associations de traitements anticoagulants et antiagrégants qui sont trop souvent prescrits aux sujets âgés et qui augmentent considérablement le risque hémorragique. Mais cette réévaluation ne veut pas dire nécessairement arrêter le traitement anticoagulant qui souvent est indispensable à la personne âgée et le meilleur exemple c'est la fibrillation atriale.

On peut prendre d'autres mesures visant à prévenir le risque de fracture chez les personnes âgées. Et en particulier on peut utiliser des dispositifs particuliers qui sont les protecteurs de hanches. Ces protecteurs de hanches sont de petits systèmes, soit souples, soit semi rigides, qui sont glissés dans des sous-vêtements. Ces dispositifs permettent, en cas de chute, d'amortir le choc et donc de prévenir, au moins pour partie, la fracture de hanche. On sait en effet que la fracture de hanche est la conséquence directe du choc. Si on atténue le choc, on diminue le risque de fracture. Cela a été bien démontré dans la littérature et ces dispositifs sont efficaces. Ils sont efficaces à la seule condition que, lorsque la personne tombe, ils soient bien sur les hanches.

Le problème de ces dispositifs c'est l'observance. Souvent malheureusement, après un certain temps, les personnes ne portent plus les protecteurs de hanches et ne sont plus protégées.

Une autre mesure qui peut être prise pour prévenir les conséquences graves en cas de chute, c'est l'apprentissage du relevé du sol. La station prolongée au sol a des conséquences importantes mais il est possible de réapprendre à une personne âgée à se relever du sol et je crois que le travail du relevé du sol doit appartenir à toute rééducation du patient âgé chuteur.

Une autre façon encore de prévenir ces stations prolongées au sol, c'est de mettre à disposition de la personne des systèmes d'alarme qui permettent à la personne d'appeler ou bien également de mettre à disposition des systèmes d'alarme automatique qui vont déclencher une alerte même si la personne elle-même n'est pas capable de prévenir qu'elle est tombée.

D'autres mesures pour prévenir les chutes et les conséquences en cas de chute sont la lutte contre la dénutrition et le maintien d'un bon état nutritionnel et d'hydratation des personnes mais aussi la lutte contre la sédentarité. Il faut proposer aux personnes âgées, même les plus âgées, même les plus fragiles, une activité physique sous forme, par exemple, d'atelier d'équilibre mais également d'atelier de danse ou de tai-chi qui sont des méthodes qui ont montré tout à fait leur efficacité pour réduire le risque de chutes.